

Cik Siti Zubaidah Abdul Hamid; Cik Susie See Ching Mey
dan Encik Zulkifli bin Mohamed Rasid
Universiti Sains Malaysia

Sejarah refleksologi

Sejarah refleksologi dapat sisusur galur ke zaman purba Mesir seperti yang terbukti pada tulisan-tulisan yang dijumpai pada batu nisan di Mesir.

Sejarah refleksologi moden bermula dengan Dr. William H. Fitzgerald. Pada tahun 1917, Dr. Fitzgerald telah menerbitkan sebuah buku yang menarik bertajuk "Zone Therapy or Relieving Pain at Home". Di dalam buku itu dia menceritakan kejayaannya menghilangkan kesakitan dengan menggunakan bahagian-bahagian di tangan dan jari-jari. Titik permulaan dan asas bagi refleksologi ditulis di dalam buku ini. Buku ini tidak memberi kesan yang besar kepada dunia perubatan, kecuali bagi Dr. Joe Shelby Riley yang sangat tertarik dengan teori "Zone Therapy". Eunice Ingham yang bekerja sebagai terapis di pejabat Dr. Shelby mendapati Dr. Fitzgerald hanya menumpukan kepada bahagian tangan (hand) di dalam teori ini. Dia berpendapat jika bahagian tangan memberi tindakbalas kepada rawatan ini maka ada satu bahagian lagi yang juga amat sensitif iaitu kaki (foot). Setelah menjelaskan teori ini kepada Dr. Riley dan mendapat galakan daripadanya, dia mula mengembangkan teori refleksologinya di dalam tahun 1930. Dalam tahun 1938, Eunice Ingham mengumpulkan segala pengalamannya ke dalam sebuah buku bertajuk "Stories The Foot Can Tell." Untuk menjamin pengajaran dan keaslian penulisan beliau, National Institute of Reflexology dan kemudiannya The International Institute of Reflexology ditubuhkan untuk menyebarkan kaedah Ingham yang tulen ke seluruh dunia.

Refleksologi di dunia

Kemasyhuran refleksologi tersebar ke seluruh dunia dan di kebanyakan negara terdapat pengamal refleksologi. Undang-undang yang mengawal pengamalan terapi-terapi alternatif berbeza dari satu bahagian dunia ke satu bahagian dunia.

Kedudukan refleksologi di negara-negara tertentu dinyatakan di bawah.

Di Switzerland, refleksologi adalah popular dan diajar di setengah sekolah kejururawatan dan kumpulan-kumpulan lain.

Di Perancis, peraturannya ketat dan hanya mereka yang berkelayakan perubatan di benarkan mengamalkan refleksologi.

Di Itali, refleksologi adalah popular. Persatuan-persatuan ditubuhkan.

Di Jermani, latihan refleksologi dijalankan dan persatuan juga ditubuhkan.

Di Greece, refleksologi semakin diminati oleh orang ramai. Ia hanya boleh diamalkan oleh mereka yang mendapat latihan perubatan.

Di Belgium, minat terhadap refleksologi semakin bertambah daripada berbagai lapisan masyarakat. Refleksologi diajar di setengah sekolah kejururawatan. Lebih ramai wanita berminat dengan refleksologi berbanding dengan lelaki. Terdapat tiga pusat mengajar refleksologi di bahagian Perancis di negara Belgium. Undang-undang hanya membenarkan pengamal perubatan mengamalkan refleksologi. Di Holland pula, terapi alternatif popular dan diterima. Terdapat beberapa buah sekolah latihan refleksologi.

Di Denmark, refleksologi sangat popular. Terdapat ramai ahli refleksologi dan ada empat buah sekolah latihan. Di setengah hospital, refleksologi digunakan untuk rawatan pesakit. Di Denmark refleksologis dapat bekerja tanpa batasan undang-undang yang ketat.

Di Afrika Selatan, pada tahun-tahun kebelakangan ini refleksologi semakin menjadi popular. Terdapat tiga buah sekolah latihan utama dan persatuan-persatuan. Lesen untuk mengamalkan dikeluarkan untuk mereka yang ingin mengamalkan refleksologi tetapi terapi 'alternatif' tidak dibenarkan membuat diagnosis.

Di Kenya, minat terhadap refleksologi semakin meningkat untuk semua kumpulan budaya dan kaum. Profesyen perubatan tidak menganggap refleksologi sebagai terapi.

Di India, lebih ramai berminat dengan terapi natural dan juga refleksologi.

Di Amerika, terdapat minat terhadap rawatan refleksologi. Banyak sekolah latihan ditubuhkan dan terapis terpaksa mendapatkan lesen untuk mengamalkan.

Negara-negara lain yang mengamalkan refleksologi termasuk Australia, New Zealand, Kanada, Brazil, Uruguay, Jepun, Israel, Austria dan Sweden.

Apa dia refleksologi?

Refleksologi adalah nama yang diberikan kepada bentuk rawatan yang melibatkan penggunaan urutan (massage) dengan cara yang tertentu terhadap semua bahagian di kaki. Menurut Dwight C. Byers, refleksologi adalah sains yang terlibat dengan prinsip-prinsip bahawa ada refleks-refleks di bahagian kaki yang selari dengan semua kelenjar (glands) organ-organ di bahagian badan. Dengan mengurut bahagian-bahagian yang tertentu, satu diagnosis bahagian-bahagian di dalam badan yang tidak seimbang dan tidak berfungsi dengan efisien dapat dilakukan dan rawatan diberikan untuk membentulkan ketidakimbangan-ketidakimbangan dan ini memulihkan fungsi badan. Selain daripada kawasan-kawasan refleks yang terdapat

di bahagian kaki, kawasan-kawasan yang serupa juga terdapat di tangan dan ia juga selari dengan keseluruhan badan.

Di negeri Jepun perkataan 'shiatsu' digunakan. Ia mengandungi elemen-elemen 'shi' (jari-jari) dan 'atsu' (tekanan) iaitu satu kaedah untuk menyembuh penyakit dengan tekanan yang halus. Kementerian Kebajikan Masyarakat Jepun mendefinisikan 'shiatsu' sebagai rawatan di mana ibu-ibu jari dan tapak-tapak tangan digunakan untuk memberi tekanan terhadap bahagian-bahagian tertentu untuk membetulkan ketidakimbangan pada badan manusia, menjaga atau memperbaiki kesihatan dan menyumbang kepada penyembuhan penyakit-penyakit tertentu.

Dengan menggunakan diagnosis yang tepat melalui urutan (massage) kawasan-kawasan refleks di tangan (hand) dan kaki (foot), masalah-masalah kesihatan dapat dikesan lebih awal dan rawatan diberikan untuk mengelakkan tanda-tanda yang lebih serius terjadi. Satu lagi keistimewaan rawatan ini ialah kegunaannya untuk relaksasi (relaxation). Pada masa ini ramai orang mengalami tekanan, ketegangan dan ketidakmampuan untuk relaksi yang boleh mengganggu kesihatan badan. Sesi rawatan refleksologi ialah cara yang mudah dan menyenangkan untuk menolong badan kita relaks.

Oleh sebab refleksologi adalah teknik yang terlalu mudah dilakukan, orang merasa kurang yakin terhadap teknik ini. Refleksologi ialah terapi yang kita boleh cuba secara sendiri walaubagaimanapun untuk mendapatkan hasil yang terbaik eloklah kita mengunjungi pengamal bertauliah.

Rawatan Refleksologi - Teknik Urutan (Massage)

Di dalam banyak keadaan ibu jari digunakan untuk menekan di kawasan-kawasan refleks. Kedua-dua ibu jari kanan dan kiri boleh digunakan, ikut yang mana lebih disenangi.

Ibu jari dibengkokkan dan kemudian bahagian tepi dan hujung ibu jari ditekankan kepada bahagian kaki atau tangan yang hendak dirawat. Jari-jari yang lain akan diletakkan di sekitar kaki atau tangan. Tangan yang lagi satu akan digunakan untuk menyokong kawasan yang dirawat.

Kuat tekanan yang dibuat terhadap kawasan-kawasan refleks bergantung kepada sensitiviti orang yang mendapat rawatan. Dr. Fitzgerald, mencadangkan tekanan di antara dua ke sepuluh paund. Biasanya tekanan terpelahan digunakan.

Untuk bergerak ke kawasan refleks yang seterusnya, ibu jari dialihkan dari kawasan refleks dengan perlahan-lahan menekan ke belakang dan seterusnya ke hadapan iaitu ke kawasan yang baru. Ibu jari akan dibiarkan bengkok dan sentiasa tersentuh kaki atau tangan.

Setiap pergerakan adalah tetap dan ibu jari seterusnya tidak menggeser kulit. Kita harus ingat bahawa setiap kawasan refleks hanyalah sebesar kepala jarum

dan oleh itu tindakan yang tepat diperlukan untuk mencari kawasan-kawasan refleks.

Disebahagian tempat dikaki dan tangan adalah lebih mudah untuk mengurut dengan jari daripada menggunakan ibujari. Teknik yang sama boleh digunakan dengan menggunakan tepi dan hujung jari untuk menekan kawasan refleks. Jari-jari adakalanya lebih senang digunakan bila kita bekerja di bahagian tepi kaki berbanding dengan refleks dibahu dan kelenjar (gland) reproduktif.

Seboleh-bolehnya, bila bergerak dari satu kawasan refleks ke satu kawasan refleks lain, pergerakan hendaklah ke arah hadapan. Ini bermakna hujung ibujari atau jari lain menghala ke arah bahagian yang hendak dikerjakan seterusnya.

Gerakan-gerakan pengurutan di atas kaki atau tangan seharusnya perlahan dan lemah lembut supaya kesan mententeramkan diperolehi. Gerakan-gerakan cepat dan kasar akan hanya memberi kesan yang tidak menyenangkan.

Di akhir sesi rawatan, setelah semua kawasan refleks diurut, pengamal biasanya mengakhiri kerjanya dengan melakukan urutan secara menyeluruh di kedua-dua kaki dan tangan. Ini mungkin termasuk menggenggam bahagian kaki dengan menggunakan kedua-dua tangan. Ini memberi kesan yang baik kepada struktur kaki. Ianya juga merupakan usaha untuk 'mengembangkan' organ-organ di dalam badan khususnya kawasan paru-paru yang terdapat di atas tulang-tulang metatarsal atau metacarpal di mana pergerakan urutan dilakukan.

Satu lagi gerakan yang digunakan ialah 'menguli' kaki atau tangan dengan meletakkan bahagian rata (terbentuk oleh tulang jejari) tangan yang diganggam kebahagian tapak kaki sementara tangan yang satu lagi diletakkan di bahagian atas kaki. Pergerakan menguli dilakukan. Ini juga menolong struktur kaki secara umum. Tindakan yang sama dapat dilakukan terhadap tangan.

Gerakan gosokan (stroking) di atas kaki dan dibelakang telapak tangan dapat menolong peredaran darah di kawasan-kawasan ini dan menggalakkan peredaran lymphatic. Gerakan-gerakan ini bermula pada pangkal ibu jari kaki atau jari-jari kaki yang lain dengan menggosok (stroking) kaki atau tangan diikuti dengan gerakan yang sama dengan menggunakan bahagian bawah pergelangan tangan.

Satu lagi pergerakan yang baik melibatkan putaran (rotating) setiap ibu jari kaki dan jari-jari lain. Putaran dibuat ke arah pusingan jarum jam dan sebaliknya dengan tangan yang satu lagi memegang sendi jari yang di putarkan.

Memutarkan ibu jari kaki dan tangan adalah sama dengan memutarkan tengkok dan jika tengkok itu cekang, sendi-sendi mungkin juga cekang. Putaran pergelangan kaki menolong melembutkan kaki dan menggalakkan peredaran darah ke bahagian kaki. Begitu juga kesannya jikalau pergelangan tangan diputar.

Kerap kali seorang yang inginkan rawatan merasa ragu-ragu untuk memberikan kakinya untuk di sentuh tetapi teknik-teknik urutan yang menyenangkan akan

menghilangkan segala keraguan ini. Sebarang keresahan yang mungkin timbul kerana rawatan itu akan menggelikan dapat dihindarkan. Selalunya pergerakan-pergerakan yang tegas dan khusus digunakan. Bagi membiasakan pesakit dengan keadaan kakinya disentuh, pengamal akan mengurut kaki pesakit secara umum pada permulaan rawatan.

Cara-cara rawatan dijalankan

Sehingga kini tidak diketahui secara jelas perkara yang berlaku apabila kawasan-kawasan refleks di tangan(hand) dan kaki (Foot) di urut (massage) untuk memberi kesan kepada bahagian lain badan. Mungkin di masa yang akan datang perkara ini akan dapat di jelaskan. Ini dapat menolong penerimaan terhadap refleksologi sebagai satu bentuk rawatan. Perkara ini diperlukan oleh mereka yang menghendakkan penjelasan 'saintifik'.

Refleksologi bertindak ke atas sistem zon-zon tenaga secara memanjang di keseluruhan 'body ending' dikaki (foot) dan tangan (hand). Dengan bertindak ke atas kawasan-kawasan refleks di tangan dan kaki, adalah tidak mustahil untuk mengesan ketidakimbangan di zon-zon tenaga ini. Usaha dapat dijalankan untuk membetulkan pergerakan tenaga di dalam lingkungan zon dan seterusnya memperbaiki keadaan.

Apabila kawasan-kawasan refleks dikerjakan terdapatlah peningkatan peredaran darah di bahagian badan yang selari dengan bahagian ini. Ini adalah menguntungkan kerana menerusi peredaran darahlah bahagian-bahagian badan ini memperoleh bekalan makanan. Darah juga akan membawa bahan-bahan buangan dari kawasan ini keluar melalui salah satu sistem pembuangan yang ada. Dengan mengerjakan kawasan-kawasan refleks pengenduran ketegangan 'saraf' (nerve) yang terdapat di bahagian yang selari di dalam badan berlaku. Oleh kerana 60% - 70% kecelaruan (disorders) adalah berpunca daripada ketegangan 'saraf' (nerve) maka usaha pengenduran ketegangan saraf adalah penting.

Di sebahagian kaki dan tangan, setengah pengamal mungkin dapat mengesan himpunan kristal yang merupakan ketidakimbangan di bahagian yang selari di badan. Dengan menggosok kristal ini, bahan-bahan ini mungkin pecah dan dibuang melalui sistem peredaran darah. Kadang-kadang ternyata bahawa tujuan urutan refleksologi ialah untuk mencari kristal-kristal ini dibahagian kaki dan tangan dan meleraikannya.

Satu lagi kesan rawatan ialah terhadap kuasa-kuasa penyembuh yang ada di dalam tubuh kita. Tubuh kita mempunyai daya untuk membetulkan keadaan dengan tindakan tenaga-tenaga penyembuhan yang ada untuk kebanyakan aduan kecuali yang tersangat serius. Dengan memberikan rawatan refleksologi, ciri-ciri penyembuhan sendiri di dalam tubuh di rangsangkan untuk menggalakkan dan mempercepatkan pemulihan. Di dalam banyak keadaan refleksologi adalah dianggap sebagai salah satu terapi yang paling natural berbanding dengan terapi-terapi natural yang lain kerana ia bertindak untuk menggalak dan membantu tubuh membuat pembetulan tanpa melibatkan faktor-faktor lain.

Diagnosis

Dengan mengurut semua bahagian refleks kaki dan tangan, keseluruhan tubuh dapat dirawat dan kembali kepada keadaan seimbang. Rawatan bolehlah digunakan untuk mengubati berbagai jenis kecelaruan (disorders).

Kaedah ini juga boleh digunakan untuk mendiagnosis. Dengan mencari kawasan-kawasan refleks yang lembut, pengamal dapat mengesan bahagian-bahagian tubuh yang tidak seimbang. Aspek diagnostik ini kadang kala digunakan oleh pengamal-pengamal di dalam perubatan natural yang kemudiannya menggunakan terapi-terapi mereka untuk merawat keadaan itu. Haruslah diingat bahawa diagnosis adalah untuk bahagian badan yang tidakseimbangan dan bukan untuk menyembuh penyakit yang khusus.

Rawatan Pencegahan

Sekarang ini telah timbul kesedaran yang manusia patut memikul tanggungjawab yang lebih terhadap kesihatan mereka. Usaha cuba mencegah sesuatu penyakit itu adalah lebih baik daripada usaha menyembuhkannya. Salah satu bidang tindakan ialah menggalakkan pemakanan yang sihat. Terapi-terapi natural seperti refleksologi boleh juga digunakan untuk mengekalkan kesihatan badan. Dengan menjalani sesi-sesi rawatan sebulan atau dua bulan sekali secara berterusan, keadaan fungsi tubuh dapat didiagnos. Jika terdapat kawasan refleks yang lembut, masalah mungkin timbul dan keadaan ini dapat dirawat sebelum ia menunjukkan simptom (symptom) yang lebih serius. Rawatan yang menyenangkan ini memberi menafaat kepada semua orang. Dengan menggalakkan tubuh untuk relaks, fungsi-fungsi penyembuhan-kendiri (self-healing) akan lebih sedia bertindak untuk membolehkan fungsi yang licin untuk seluruh tubuh.

Reaksi-Reaksi Terhadap Rawatan

Salah satu daripada sebab yang diberikan oleh pesakit-pesakit yang memilih untuk mendapatkan rawatan terapi alternatif ialah mereka risau tentang kemungkinan kesan sampingan yang akan dihasilkan oleh rawatan ubatan konvensional. Kesan sampingan yang tidak menyenangkan ini boleh dielakkan dengan mencuba terapi natural. Walau bagaimanapun seseorang tidak seharusnya menolak nilai setengah-setengah kaedah perubatan tradisional yang kadang-kala dapat menyelamatkan nyawa.

Hasil rawatan refleksologi kadang-kala memungkinkan terjadi reaksi penyembuhan semasa tubuh cuba mengeluarkan toksik yang tidak dikehendaki. Jenis reaksi yang terjadi bergantung kepada sistem atau sistem-sistem tubuh yang sesak tetapi pegamal yang mahir dapat mengurangkan reaksi-reaksi ini. Kita mesti ingat di dalam banyak kes simptom-simptom (symptoms) telah terbina di dalam jangkamasa yang lama, jadi jangkamasa yang lebih lama diperlukan untuk memulihkan keadaan. Jikalau banyak toksin terdapat di dalam sistem, adalah tidak wajar untuk menghilangkan dengan cepat. Ini mungkin akan meletakkan beban pada tubuh yang di dalam keadaan tidak seimbang. Reaksi-reaksi penyembuhan adalah reaksi-reaksi

pembersihan dan oleh itu aktiviti-aktiviti sistem-sistem pembuangan badan akan meningkat. Salah satu reaksi yang biasa terhadap rawatan ialah buah-buah pinggang dan sistem pembuangan air kecil (urinary) dirangsang dan keperluan membuang air kecil adalah lebih kerap. Jikalau sistem penghadaman di dalam keadaan tidak betul, seseorang akan merasa loya (nauseous) selepas mendapat rawatan atau mendapati aktiviti buang air besar yang lebih kerap. Jika seseorang itu mengalami resdung (sinus congestion), maka tanda-tanda seperti selsema berlaku selepas rawatan, dengan hidung dan mata berair apabila hidung tidak tersumbat lagi. Jika sistem pernafasan di dalam keadaan tidak baik, seseorang itu akan batuk lebih kerap selepas rawatan kerana kahak (mucus) dikurangkan. Apa jua reaksi-reaksi yang berlaku, perkara itu akan hilang di dalam beberapa jam atau hari apabila badan kita lebih bebas daripada bahan-bahan toksin, kurang tegang dan lebih seimbang. Ini akan membawa kepada kesihatan yang lebih baik.

Rasa Semasa Rawatan

Apabila urutan yang tepat dilaksanakan kepada kawasan-kawasan refleks di kaki dan tangan, perasaan-perasaan yang berbeza akan timbul. Sebahagian tempat terasa dicucuk apabila diurut dan kerap kali pesakit berfikir yang pengamal itu menggunakan kukunya untuk menekan kaki pesakit. Setengah-setengah pesakit mengatakan ketajaman ini serupa dengan duri atau sekeping kaca tajam yang tertekan pada kaki mereka. Bagi setengah-setengah tempat yang diurut kesakitannya mungkin kurang, hanya seolah-olah terasa luka kecil. Tempat yang berbeza pula terasa seperti ditekan.

Kelembutan yang dirasakan di kawasan-kawasan refleks yang berbeza menunjukkan kepada pengamal tempat-tempat di bahagian tubuh yang tidak berfungsi dengan baik atau sebaliknya. Semakin lembut kawasan refleks semakin tidak seimbang bahagian yang selari dengan tempat ini.

Sensitiviti kaki dan tangan berbeza di antara individu dan ada orang mempunyai banyak kawasan refleks yang lembut tetapi mereka berada di dalam keadaan sihat. Individu yang lain pula mungkin mempunyai sedikit kawasan refleks yang lembut tetapi berada di dalam keadaan kurang sihat. Sensitiviti-sensitiviti kawasan refleks yang berbeza akan diterjemahkan sejajar dengan sensitiviti keseluruhan kaki dan tangan. Walaupun pada individu yang sama, sensitiviti kaki dan tangan boleh jadi berbeza-beza di antara satu sesi rawatan dengan sesi rawatan yang lain. Keadaan ini bergantung kepada waktu rawatan itu dijalankan, mood orang yang menjalani rawatan dan keadaan kesihatan pada masa itu. Kadang-kadang, bagi orang yang pertama kali menjalani rawatan refleksologi, kawasan-kawasan refleks kelihatan tidak sensitif langsung walaupun orang itu kurang sihat. Dalam kes-kes seperti ini biasanya kaki menjadi lebih sensitif selepas sesi rawatan kedua atau ketiga apabila tenaga bergerak ke kawasan kaki dengan lebih baik. Lazimnya orang jarang memikirkan tentang kakinya kecuali apabila kakinya menimbulkan masalah dan dia perlu meningkatkan kesedarannya sebelum kawasan-kawasan refleks mula memberi respons secara sensitif kepada rawatan. Kawasan-kawasan refleks di tangan biasanya kurang sensitif berbanding dengan kaki, tetapi setelah urutan

refleksologi dijalankan, kawasan-kawasan refleks menjadi lebih sensitif. Adalah didapati bahawa rawatan masih berkesan walaupun kawasan-kawasan lembut tidak dirasai di tangan atau kaki.

Di dalam kebanyakan kes, kawasan-kawasan refleks untuk bahagian-bahagian tubuh yang tidak seimbang kelihatan lebih lembut. Semasa rawatan dijalankan dan pesakit memberi respons, kawasan-kawasan refleks menjadi kurang sensitif.

Kedadaan yang ideal ialah bila seseorang tidak ada kawasan-kawasan refleks yang lembut didapati di kakinya. Ini bermakna keseimbangan penuh terjadi di tubuh. Kedadaan ini jarang berlaku kerana kebanyakan orang akan mengalami sedikit ketegangan atau kelemahan di dalam tubuh. Rawatan akan mengenalpasti masalah menerusi kawasan-kawasan lembut di kaki dan tangan.

Kawasan-kawasan yang lembut yang diterangkan tadi akan hanya dapat dirasai bila kawasan refleks diurut dengan cara yang tepat. Kelembutan ini tidak akan dirasai bila kita berjalan tanpa kasut tetapi jika kaki itu diletakkan di atas satu objek seperti batu mungkin kesakitan yang di rasai bertambah. Ini berlaku jika kaki itu menekan kawasan refleks yang mewakili satu bahagian badan yang tidak seimbang. Kesan yang sama juga boleh berlaku kepada tangan. Rawatan tidak akan membebaskan pesakit sebab pengamal akan mengubahsuai daya tekanan yang digunakan untuk keperluan individu. Jika terdapat sensitiviti yang keterlaluan di kawasan-kawasan refleks tekanan dikurangkan.

Kecermatan diperlukan bagi kaki yang mengalami arthritis. Di sini terdapat ketidakselesaan yang lebih di bahagian kaki selepas menjalani sesi rawatan tetapi ini hanya untuk beberapa ketika.

Refleksologi untuk kesihatan yang lebih baik

Berikut diberikan beberapa panduan untuk menolong anda semasa anda mengidap sakit kepala, lesu dan tidak boleh tidur.

(a) Bila kepala anda terasa berat (LAMPIRAN I)

- (i) Tekan puncak kepala anda (Rajah I)
- (ii) Teruskan dengan menggunakan permukaan ibu jari untuk tekan arteri carotid kanan dengan diikuti oleh arteri carotid kiri dengan perlahan-lahan untuk beberapa kali (Rajah 2). Mula di bahagian rahang (jaw) dan bergerak ke bawah sehingga ke bahagian clavicle.

Untuk menghilangkan kesan keletihan (hang overs)

- (i) Tekan kepala anda.
- (ii) Tekan dengan menggunakan 3 jari di bahagian 'temples' (Rajah 3)

(iii) Tekan di bahagian belakang tengkok dengan menggunakan 4 jari (Rajah 4)

(b) Bila anda berasa lesu (weary) (LAMPIRAN II DAN III)

- (1) Tekan kedua-dua ibu jari kaki sebanyak tiga kali.
- (2) Kemudian tekan pada bahagian di antara tulang-tulang jejari seolah-olah anda membuat cap ibu jari di atas kulit (Rajah 1)
- (3) Setelah anda menekan beberapa kali, anda bolehlah bergerak ke bahagian tapak kaki, lepas itu ke sebelah dalam pergelangan kaki dan ke sebelah belakang pergelangan kaki, Archille tendon [Rajah 2-4]
- (4) Jikalau anda mempunyai masa, teruskan tekanan ke bahagian-bahagian daripada pergelangan kaki hinggalah ke lutut (Rajah 5 dan 6).
- (5) Teruskan dengan menekan bahagian di bawah tempurung lutut ke pergelangan kaki dengan menggunakan kedua-dua ibu jari. Tekan bahagian-bahagian tepi di sepanjang tulang kering (Shin bone) [Rajah 7]
- (6) Cubit betis dengan menggunakan lima jari (Rajah 8) untuk menghilangkan keletihan.

Untuk keremajaan (LAMPIRAN III)

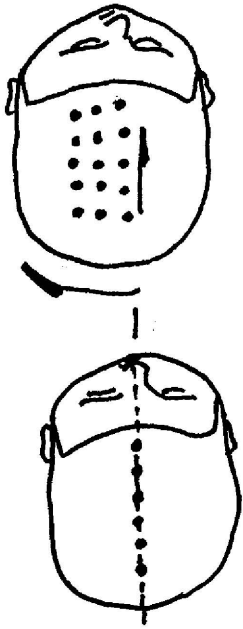
- (1) Tekan di bahagian dalam paha (Rajah 9) Bergerak dari atas ke bawah dengan menekan di sepanjang otot paha, mula-mula di bahagian dalam kemudian di bahagian luar (Rajah 10 - 11).
- (2) Kemudian dengan menggunakan empat jari, tekan bahagian belakang kedua-dua kaki dan punggung (Rajah 7)

(c) Bila anda tidak boleh tidur (Insomnia) LAMPIRAN IV

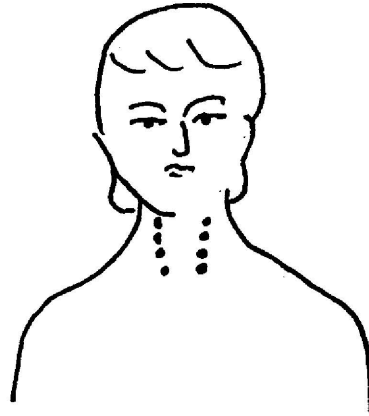
- (1) Dengan menggunakan ibu jari kiri, tekan bahagian hadapan sebelah kiri tengkok, (Rajah 1) kemudian tekan di sepanjang arteri carotid pada empat bahagian menuju ke arah clavicle. Ulang sebanyak tiga kali bagi bahagian kanan dan kiri tengkok.
- (2) Dengan menggunakan kaedah tiga jari, tekan selama tiga saat bagi setiap tiga bahagian di atas medulla oblongata (Rajah 2).
- (3) Sekarang tekan tiga bahagian otot di sepanjang bahagian belakang tengkok untuk kedua-dua belah cervical vertebrae dari medulla oblongata ke hujung bahu. Ulangi untuk tiga kali selama tiga saat setiap kali tekanan.

Rujukan

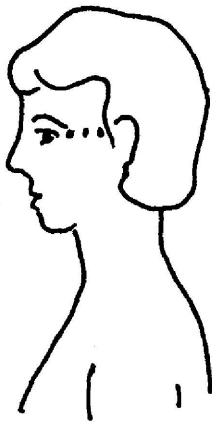
- Dwight C. Byers, *Better Health With Foot Reflexology*, Ingham Publishing Inc., 1983.
- Mildred Carter, *Body Reflexology - Healing at Your Fingertip*, Parker Publishing Company, N.York 1983.
- Nicola M. Hall, *Reflexology - A Way to Better Health - Foot and Hand Massage for Relaxation and Treating Many Ailments*, Pan Books Ltd. London SW 10 9 Pg 1988.
- Tokujiro Namikoshi, *Japanese Finger Pressure Therapy, Shiatsu*, Japan Publications Inc., 1983.



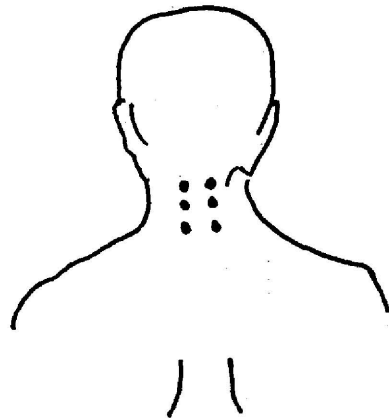
Rajah 1: Bahagian-bahagian untuk ditekan di atas kepala.



Rajah 2: Arteri Carotid.



Rajah 3: 'Temples'



Rajah 4: Belakang tengkok.

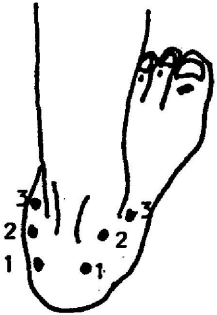
BAHAGIAN-BAHAGIAN YANG DIURUT BILA KEPALA SAKIT.



Rajah 1: Bahagian-bahagian tekanan di ibu jari kaki.



Rajah 2: Tapak kaki dan Achilles tendon.



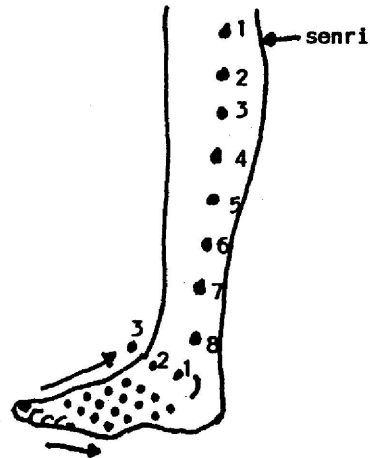
Rajah 3: Pergelangan kaki.



Rajah 4: Tumit

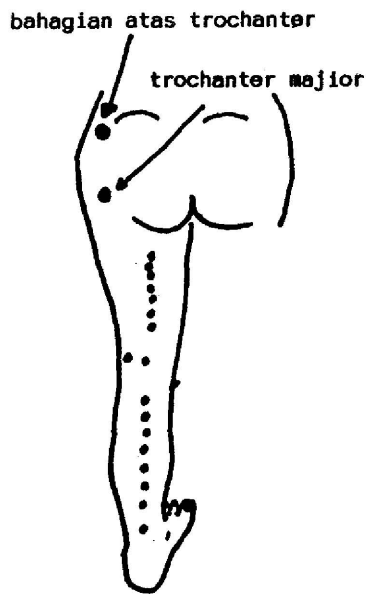


Rajah 5: Lutut

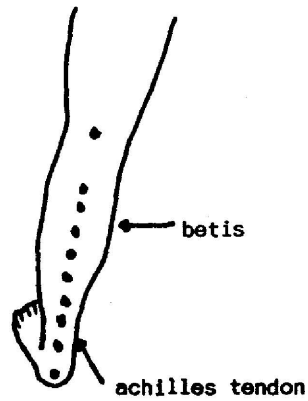


Rajah 6: Bahagian teratas dinamakan senri. Semua bahagian di sebelah bawah senri memerlukan perhatian jika ada masa.

PERKARA-PERKARA YANG BOLEH DILAKUKAN JIKALAU KELESUAN.

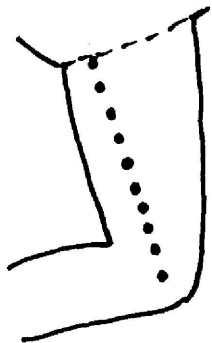


Rajah 7: Punggong dan belakang kaki.

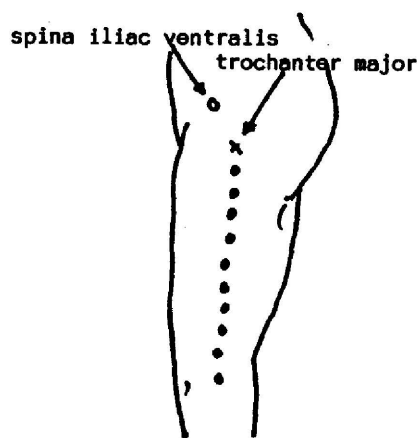


Rajah 8: Belakang betis dan lutut.

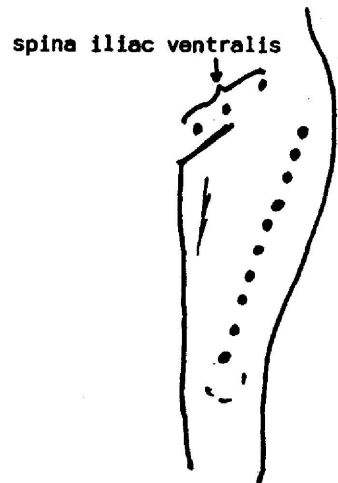
PERKARA-PERKARA YANG BOLEH DILAKUKAN JIKALAU KELESUAN



Rajah 9: Bahagian dalam paha.

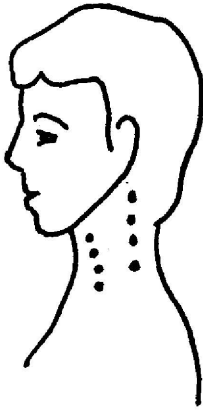


Rajah 10: Bahagian luar paha.

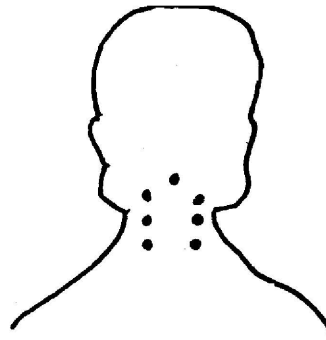


Rajah 11: Groin dan bahagian dalam paha.

UNTUK KEREMAJAAN



Rajah 1: Bahagian-bahagian tekanan di hadapan dan sebelah tengkok.



Rajah 2: Bahagian-bahagian tekanan untuk menghilangkan insomnia.

BAHAGIAN-BAHAGIAN UNTUK DIURUT JIKALAU SUSAH HENDAK TIDUR (INSOMNIA).